

LA ADICCIÓN SEXUAL ES UNA ACTIVIDAD SEXUAL EXCESIVA, HABITUALMENTE PROMISCUA E INCONTROLADA. LAS PERSONAS ADICTAS PERSISTEN EN SU CONDUCTA A PESAR DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE SUFREN INEVITABLEMENTE Y NO LOGRAN SENTIR AUTÉNTICO PLACER. LA EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA INFANCIA ES LA ÚNICA MANERA DE PROMOCIONAR LA SALUD SEXUAL Y EMOCIONAL Y DE PREVENIR TRASTORNOS EN LA CONSTITUCIÓN DE LA PERSONALIDAD.

# ADICCIÓN SEXUAL



por **VIRGINIA MARTÍNEZ VERDIER**. *Psicóloga, Profesora de Psicología, UBA. Especialista en Sexología Clínica y en Educación Sexual. Periodista científica. Asesora y Capacitadora de profesionales y docentes. Directora de [www.sexuar.com.ar](http://www.sexuar.com.ar)*



**L**a **sexualidad humana** es una energía vital que reúne necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Como motor de nuestras acciones, actitudes y sentimientos, su desarrollo sano nos guía hacia la búsqueda de placer, armonía y comunicación en todo lo que hacemos. Nos permite estructurar una identidad coherente, dar y recibir afecto, elevar nuestra autoestima, sentirnos pertenecientes a un grupo social.

El **erotismo**, vivencia sexual exclusivamente humana, es una experiencia ligada a la vida y a la pasión. Su finalidad principal no consciente es paliar la angustia existencial por la soledad al alcanzar la unión con otro sin dejar de ser uno mismo. Se despierta por los estímulos externos que reciben nuestros sentidos: el tacto, el oído, el olfato, el gusto y la vista, y por estímulos internos: las fantasías y los recuerdos.

Los seres humanos pasamos por situaciones comunes que son culturalmente eróticas (por ejemplo en Occidente, un escote pronunciado) y por necesidades eróticas que son exclusivamente individuales. Cada persona da sentidos diversos a su sexualidad, entre otros, puede ser importante o despreciable, un medio para la procreación, una defensa contra la soledad, un modo de comunicación, una forma de agresión, un deporte, el amor, el arte, una huida, una fuente de autoestima, una forma de expresar afecto, un deber, un placer, una función biológica, un desafío, un antidepresivo, un somnífero, una lucha por el poder. Como el erotismo es un aspecto de nuestra vida interior, las características de la pareja sexual que buscamos responden a ese mundo interior. De acuerdo con nuestra historia (especialmente la infantil), con los modelos y mandatos recibidos, nuestras creencias, ideología y momento vital, determinados estímulos



externos nos sensibilizan más que otros. Casi como una trampa, históricamente ligado a la prohibición y a la transgresión, si se convierte en repetición, deber y costumbre, el erotismo muere. Qué es entonces **“lo normal”** para la sexualidad humana en relación a ideas, necesidades, fantasías, conductas o modos de vincularse. Estar dentro de la norma significa hacer o sentir lo que hace o siente la mayoría. Las personas necesitan identificarse con otros hasta casi actuar masivamente para sentirse seguros, aceptados, socialmente adaptados. La sociedad de consumo –que masifica– promueve normas contradictorias, desde inhibidoras (“eso no se hace”) hasta mecanizantes (“cuánta mina que tengo”) de las conductas sexuales. En ambos casos la afectividad está ausente. Dentro de esta ambivalencia cultural, según dónde se pare la persona, su modalidad sexual será normal para una pauta pero anormal para otra.

En sexualidad no hay una norma universal. Cada sociedad según cada momento histórico y cada estrato social utiliza diferentes pautas para establecer qué es lo normal. Para analizarlo podemos considerar diversos tipos de criterios (estadísticos, filogenéticos, morales, legales o sociales) pero según se consideren unos u otros, determinadas conductas serán “anormales” o “normales”. Pensemos en el sentido de la desnudez en las playas a principios del siglo XX (anormal socialmente) y en la actualidad (normal), así como el chador que cubre completamente a la mujer islámica ortodoxa aún hoy (normal/anormal socialmente). Consideremos a la homosexualidad: las personas homosexuales rondan el 10% de la población mundial (anormal estadísticamente), en variadas especies animales es una conducta habitual (normal filogenéticamente), para la religión católica es un pecado (anormal moralmente), para las leyes de nuestro país hace poco tiempo que es aceptada (normal legalmente), la aceptación social ha sido paulatina (anormal/normal socialmente). Entonces, ¿lo anormal es lo antinatural, lo inmoral, lo ilegal, lo estadísticamente minoritario, lo que no se hace habitualmente en determinado grupo social? Esta respuesta está condicionada

por cada sociedad. Lo anormal de ayer puede ser lo normal de hoy. Lo anormal en un país o región puede ser lo normal en otro, aun coincidiendo en el tiempo social.

Para acercar una respuesta que nos aclare, que permita consenso, que trascienda los tiempos y que no se esconda tras el relativismo cultural, podemos concluir que como la palabra “normal” es tramposa conviene reemplazarla por el término “aceptable”. Lo **aceptable sexualmente** es toda conducta acordada entre adultos, que no produzca daño físico ni psíquico y que no incluya menores de edad.

Dentro de este contexto ¿qué lugar ocupa la **adicción sexual**? Suele creerse (y en la esfera sexual la mayoría de las personas nos manejamos con creencias) que aquellos que llevan una vida sexual sumamente activa están más ligados al placer que el resto de las personas. Nos encontramos aquí con un primer problema, cómo medir ese “sumamente”. ¿Cuál es el límite entre lo habitual y lo exagerado? Según la región, la época histórica o el grupo social considerado, la frecuencia (alta o baja) en que una persona desea sexualmente puede ser considerada como habitual o fuera de lo normal. La práctica usual de diversas actitudes sexuales (masturbación, acoso sexual, consumo de prostitución, pornografía, cibersexo, etc.) no implican necesariamente adicción al sexo.

La **adicción sexual o trastorno de la hipersexualidad** es una actividad sexual excesiva, habitualmente promiscua e incontrolada. Es una dependencia sexual. Los adictos persisten en su conducta a pesar de las consecuencias negativas que sufren inevitablemente, son incapaces de controlar su comportamiento sexual. Los pensamientos sobre temas sexuales son constantes e intrusivos. Ocultan su conducta sexual mediante engaños y mentiras. Personas con muy baja autoestima, pueden quedar aisladas por la búsqueda constante de sexo, sin contemplar el riesgo físico o emocional propio o del otro. Sin la actuación sexual, padecen un malestar similar al síndrome de abstinencia (angustia, ansiedad, desesperación, depresión, etc.) y presentan

*La adicción sexual o trastorno de la hipersexualidad es una actividad sexual excesiva, habitualmente promiscua e incontrolada. Es una dependencia sexual. Los adictos persisten en su conducta a pesar de las consecuencias negativas que sufren inevitablemente, son incapaces de controlar su comportamiento sexual.*

cambios severos del humor relacionados con la ausencia o la presencia de la actividad sexual (depresión o euforia). El umbral de la adicción se alcanza cuando el comportamiento causa incomodidad o impide el funcionamiento social con concomitantes económicos y familiares conflictivos. Si bien se considera el aumento exagerado del deseo como señal de adicción, el punto esencial de todo adicto está dado por la ausencia de autocontrol.

Toda adicción se define por la compulsión de tener que desarrollar determinada acción más allá de la propia voluntad. La compulsión es un mecanismo psicológico que se diferencia del dejarse llevar por los impulsos. El impulso, si bien es descontrolado y desapegado de la reflexión, nos habla de una vivencia placentera de la conducta realizada, por ejemplo comer, fumar, beber alcohol, tener encuentros sexuales, juegos de azar, drogarse, etc. Estas mismas conductas cuando son compulsivas generan una imposición interna de hacer algo de manera automática y fuera de control en la que se satisface la necesidad en el momento pero surge el displacer y la culpa como resultado final.

Esta conducta compulsiva es llevada adelante por el sujeto para calmar sentimientos negativos vividos como intolerables (ansiedad, angustia, miedo, baja autoestima, vacío, soledad, entre otros). Este adicto consume sexo en alguna de sus formas: masturbación, acoso, búsqueda constante de un compañero sexual, llevado a cabo con tal intensidad que en ella puede leerse la desesperación por la descarga de esos sentimientos intolerables. Salvo en la masturbación, cuando se necesita de otro para satisfacer el consumo, ese otro no es vivido como un sujeto, ese otro es un objeto de satisfacción desechable luego de ser utilizado.

La adicción sexual y la promiscuidad suelen ir de la mano. No hay selección, no hay real deseo, sólo hay necesidad de acallar un grito interno y cualquier cuerpo viene bien, por lo menos por un tiempo la persona cree estar en paz, hasta que el grito comienza nuevamente.

Parece ser que las enfermedades mentales, el consumo de drogas, el alcohol, algunos medicamentos, las lesiones en la corteza prefrontal izquierda del cerebro, pueden dañar las estructuras relacionadas con el autocontrol y dan lugar a comportamientos compulsivos. Más allá de posibles causas orgánicas que justifiquen sus conductas compulsivas, los adictos sexuales sufrieron situaciones sexuales traumáticas en los primeros ocho años de vida (abuso, maltrato, represión severa, hiperestimulación directa o como testigo). En estos casos, la conformación del mapa erótico personal puede oscilar entre la hiposexualidad (generalmente encontrada en las mujeres) y la hipersexualidad (generalmente efectuada por los varones).

La adicción sexual se observa más en los varones que en las mujeres. Considerando una explicación filogenética de la mayor actividad sexual de los varones, desde los mandatos de la naturaleza, el macho debe impregnar la mayor cantidad de hembras posibles para asegurar la continuidad de la especie. En cambio, la hembra humana sólo puede procrear un hijo por año y debe ocuparse de cuidar a la cría. Asimismo, desde los mandatos culturales y aun considerando los avances en este sentido en este nuevo milenio, el varón sigue teniendo permiso para intercambiar sexualmente con un gran número de mujeres; eso lo hace "más hombre". En cambio, en diversos ámbitos continúa considerándose que la mujer debe ser más selectiva y cuidadosa.

En determinadas circunstancias la adicción sexual puede ser transitoria, ya que surge sólo en determinado momento de la vida como respuesta a una crisis personal, a modo de elaborar el duelo por una pérdida afectiva, por ejemplo, después de un divorcio, la persona necesita asegurarse de que aún continúa siendo deseable, eso suele llevarla a conductas sexuales irreflexivas. A diferencia de la adicción como constituyente de la estructura de la personalidad, estas personas, una vez superada la crisis, retoman una vida sexual selectiva y "moderada". Estas conductas no conforman una adicción patológica.

Consideremos sintéticamente algunas de las conductas adictivas habituales, que se transforman en tales cuando son compulsivas, excesivas, promiscuas, incontroladas y generan displacer y sufrimiento posterior.

Dentro de la búsqueda constante de **relaciones paralelas** a la pareja establecida podemos observar que en ese caso lo habitual es que la pareja esté siempre conformada por lo menos por tres (aunque uno no lo sepa). Este adicto no establece vínculos afectivos profundos con ningún compañero sexual, ni siquiera con su pareja formal. Dentro de sus relaciones externas, este hombre se permite conductas sexuales que no realizaría con su pareja. Robert De Niro en la película *Analízame* responde a su analista cuando le pregunta por qué tiene amantes y le responde "¿¡Con esa boca que besa a mis hijos!?", aludiendo al sexo oral.

Si bien el adicto sexual busca encuentros con **múltiples parejas sexuales simultáneas o sucesivas** de manera inmediata, esta conducta se hace más evidente en algunos varones homosexuales. Suelen visitar baños o boliches para practicar sexo indiscriminado y sin ningún tipo de protección, que luego



genera intensos temores. Considerando que los varones son más proclives a la actividad, en la homosexualidad masculina pueden potenciarse las conductas promiscuas.

La autoestimulación o masturbación es una conducta sexual habitual y saludable. En la **masturbación compulsiva** la persona necesita imperiosamente autoestimularse varias veces en el día, en cualquier lugar y circunstancia. Esa conducta no está incentivada por la necesidad de placer sino por una ansiedad destructiva que necesita ser descargada. La masturbación se convierte en estos casos en una forma de adicción que sólo aplaca la angustia momentáneamente hasta que vuelva a sentirse el vacío. El sujeto no puede conectarse con su vida cotidiana, ni proponerse proyectos de vida, ni relacionarse con los demás.

Tanto el erotismo como la **pornografía** despiertan el deseo sexual. ¿Cuál es el límite entre ambos? En primer lugar el límite está dado por la sociedad y la época histórica de cada cultura. Aquello que en el siglo pasado podría haber sido catalogado como pornográfico, en nuestra época puede ser considerado erótico. Hace veinte años en nuestro país se censuró por escandalosa una publicidad televisiva mostrando las nalgas femeninas

“qué bien se TV”. El límite entre erótico y pornográfico también depende del estilo personal de cada uno. En la expresión social del erotismo se trata a la sexualidad como sugestión, alusión y simbolismo del encuentro. En cambio, en las manifestaciones de la pornografía las expresiones son explícitas, descriptivas de mecanismos sexuales, desprendida de las emociones. Existen diversos tipos de manifestaciones pornográficas con diferentes gradientes, desde los que limitan muy cerca de lo erótico hasta los que están francamente alejados. El consumo de pornografía se convierte en adictivo cuando es exclusivo, constante, compulsivo y produce aislamiento social y sufrimiento.

El **cibersexo**, intercambio sexual a través de las computadoras, facilita el consumo rápido y descomprometido, el lugar del otro como objeto, el aislamiento, la desconexión afectiva, protegiendo de los riesgos a los que expone todo vínculo. Para algunas personas puede convertirse en una forma ideal de satisfacción. Como en todas las conductas compulsivas, si la persona sufre por ella, es una adicción.

Reflexiones similares podemos encontrar en el **consumo de prostitución**, en el que generalmente el usuario es un varón,



habitualmente con pareja estable y una vida aparentemente organizada. Este hombre se siente con todos los derechos ya que abona por el servicio. La mujer prostituida es un objeto de su satisfacción, que no pide ni reclama ni ilusiona nada, casi como una muñeca de goma. Este varón puede cumplir deseos que no se permite con su pareja. Esta práctica se convierte en adictiva cuando es compulsiva y genera sufrimiento posterior.

En síntesis, el adicto al sexo no siente auténtico placer con sus conductas, no puede controlarlas, está dominado internamente y le resulta muy difícil conectarse con otros intereses que puedan ser armónicos y productivos para sí mismo. Esconde su "doble vida" como algo vergonzante y teme ser descubierto. Siente culpa porque transgrede las pautas sociales y se castiga con el sufrimiento.

Considero importante delimitar el alcance entre la adicción sexual y las **parafilias** antiguamente llamadas **perversiones sexuales**. Estas personas tienen una forma no convencional de sentir placer como única manera de poder cumplir con su respuesta sexual completa (deseo-excitación-orgasmo). Las hay **sociales** que no hacen daño a terceros, como el fetichismo

(presencia de un objeto determinado en la escena sexual, por ejemplo un zapato), travestismo (vestirse con la ropa del sexo opuesto en el encuentro sexual, no indica homosexualidad ni transexualidad)) y **asociales delictivas** como pedofilia (atracción por los niños), necrofilia (atracción por los muertos), sadismo (infligir daño), exhibicionismo (mostrar los genitales por sorpresa a desconocidos), entre otros. Comparten con la adicción la imperiosidad y la dependencia del objeto de satisfacción, sin embargo, estas personas no suelen sentir culpa. El sufrimiento aparece cuando no logran desarrollar su conducta parafilica. Lo único que sacia la excitación es la realización de esa fantasía. La parafilia puede convertirse en una adicción cuando se impone en automático, provoca malestar posterior y se mantiene en el tiempo.

Hablando de fantasías, distingamos entre una **fantasía sexual** de cualquier índole y su puesta en práctica. Las conductas que fuimos mencionando en este artículo pueden formar parte del imaginario erótico de una persona, sin que implique adicción o parafilia. En la vida sexual, las fantasías son un aliado necesario y gratificante. Constituyen puntos de apoyo fundamentales para el despliegue del erotismo. Como un estímulo que despierta el deseo, continúan desarrollándose durante el estado hipnoide que implica dejarse llevar por la excitación, apareciendo con más facilidad la transgresión de normas o valores que no se actuarían manifiestamente. Muchas personas suelen temer a sus fantasías sexuales, creen que si fantasean puedan desear llevar esas fantasías a la acción y hacer algo que no está permitido por su propia conciencia. El miedo, la vergüenza, el pensar que sólo uno es el que imagina "semejantes cosas", suele actuar como inhibidor de las fantasías y de su comunicación. La culpa empobrece la imaginación e incluso lleva a algunas personas a adoptar conductas sexuales totalmente opuestas a su fantasía por temor a ser descubiertas y criticadas. La fantasía es una conducta en sí misma que no desea ser llevada a la realidad, ya que perdería su fuerza erotizante. Puede convertirse en adictiva si es compulsiva, exagerada, aísla, produce trastornos vinculares y económicos y genera sufrimiento.

Iniciamos esta nota mencionando los aspectos sanos de la sexualidad como constitutiva del ser persona. Sin embargo, estas líneas mostraron un lado oscuro de la sexualidad humana. Las psicoterapias sexuales pueden aliviar de alguna manera el sufrimiento, sin embargo, algunas marcas son prácticamente indelebles. Por ello es que insistimos vehementemente en la **educación sexual** desde la infancia como la única manera de promocionar la salud sexual y emocional y de prevenir trastornos en la constitución de la personalidad.

